

INTERVISTA A MAGDALENA JEDRUSIK DOPO LA STAFFETTA 12XMEZZORA 2016



Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturale *Sport Against Violence*. Raccontaci la tua esperienza personale. Non è la prima che faccio, ma è sempre e ogni volta un'emozione fortissima di condivisione ed inclusione. La corsa è uno *sport* individuale e sono queste le occasioni per fare veramente la squadra.

Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri? Ho cercato di mantenere il ritmo e di evitare di urtare gli altri concorrenti; quando la gara è così partecipata è difficile gestire i propri spazi e ritmi.

Correre in pista per mezz'ora in un anello di 400 m e in senso rigidamente antiorario. Ti risulta più difficoltoso che correre su strada o in un parco? Decisamente sì, preferisco correre per strada, su un percorso più variegato e meno noioso.

Staffetta 12xmezzora: la definizione è un po' impropria, in quanto non c'è scambio di un testimone come nelle staffette 4x100 m e 4x400 m, ma un avvicinarsi di atleti appartenenti a un *team* a una prova di corsa di resistenza. Hai percepito lo spirito di squadra? Sì, correre per un risultato comune è sicuramente stimolante.

Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto? Sì, certo, questa gara ha come obiettivo l'inclusione di tutti, altrimenti sarebbe un controsenso.

Lungo il percorso c'erano ristori con acqua. Ma purtroppo anche nel mondo dell'atletica leggera c'è chi non si accontenta di ciò che offre la natura, ma assume sostanze dopanti, un fenomeno da debellare. Cosa ne pensi? Di certo non approvo la scelta di doparsi, ma cerco di

capire il motivo per cui uno arriva a mettere a repentaglio anche la propria salute per raggiungere i risultati. Sono spesso momenti di fragilità, di poca fiducia in se stesso, di solitudine. Per questo credo che chi ha sbagliato debba pagare, ma non debba essere stigmatizzato a vita e abbia diritto a riscattarsi.

Nel prossimo mese di agosto, Rio ospiterà una nuova edizione dei Giochi Olimpici moderni: prima le Olimpiadi e poi le Paralimpiadi. Non ritieni che sarebbe opportuno un unico evento?

Sarebbe un passo avanti, anche perché le Paralimpiadi sono poco seguite e poco pubblicizzate.

Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera? Dal 2012.

Com'è il tuo allenamento? A seconda dell'obiettivo seguo i programmi specifici. Comunque tutti i giorni e senza sconti!

Parlaci della tua squadra. In realtà non ho una squadra, corro da indipendente, ho amici in diverse squadre e se invitata partecipo alle staffette con chi me lo propone.

I tuoi obiettivi sportivi. La *100 km del Passatore*, prima o poi.

Oltre alla corsa pratici altre attività sportive? Faccio potenziamento in palestra.

Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento? Mi sottopongo ai massaggi e faccio sauna.

***Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche* è il titolo di un libro di un'autrice francese, Melanie Joy, un'analisi psicologica, che disegna il rapporto ambiguo uomo-animale. Parlaci del tuo rapporto con le nostre amiche "bestie".** Lo ammetto, il mio è un rapporto ambiguo, che farci?

Non ritieni che la corsa possa essere considerata una disciplina, che consente di prendere consapevolezza delle proprie capacità fisiche, psichiche ed emotive? Per te qual è il principale beneficio? Per me è diventato un nuovo obiettivo, quasi un "secondo lavoro", un nuovo stile di vita. Di certo la corsa mi ha cambiata profondamente.